O que tem na minha Sopa?

Este livro está licenciado com uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional. (CC BY-NC-ND 4.0).

Isso significa que você deve dar o crédito apropriado, prover um link para a licença e indicar se mudanças foram feitas. Você deve fazê-lo em qualquer circunstância razoável, mas de nenhuma maneira que sugira que o licenciante apoia você ou o seu uso.

Você não pode usar o material para fins comerciais.

Se você transformar ou criar a partir do material, você não pode distribuir o material modificado.

Santa Luzia do Itanhy: The Human Project, 2025.

NHAM

NUTRITION FOR
A HEALTHY AND
APPETIZING MEAL

COORDENAÇÃO DO PROJETO	Welancleide Alana C. S.
APOIO PEDAGÓGICO	Adelaide Nataly Santos Lícia da Anunciação M.
APOIO TÉCNICO EM SAÚDE	Eduarda C. Bastos
ILUSTRAÇÃO	Valéria Sá
HISTÓRIAS	Valéria Sá

Realização:

thp The Human Project

Parceria:

Natural one

O QUE TEM NA MINHA SOPA?

Chegou a hora do almoço e logo o Paulo se preocupa:

— Eita! O que são todas as coisinhas flutuando na minha sopa?

Paulo torceu o nariz e declarou:

— Eca! Não vou comer isso!

Ele tinha a maior agonia de ver tudo aquilo boiando na sopa.

Paulo correu! barriga vazia e biscoito na mão.

E o açucar foi tanto que Paulo
sentiu-se cansado
e logo, logo caiu no sono.

Quando Paulo acordou no mundo dos sonhos, que grande surpresa! Havia ficado pequenininho, tão pequenininho quanto a mangabinha que viu em sua frente!

— Ó, não! Exclamou a mangabinha.

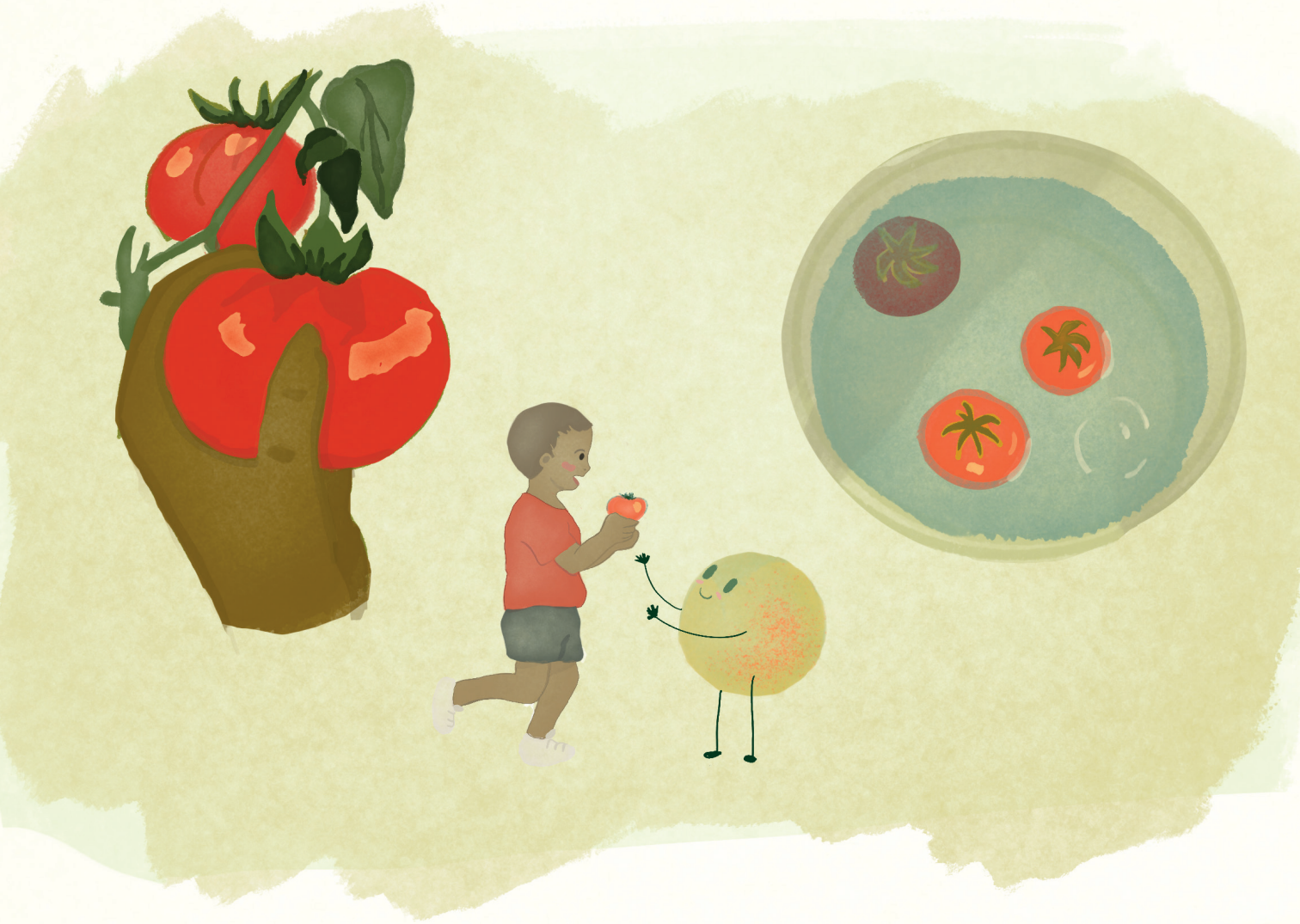
— Outra criança que não quis comer almoço. Agora sobra para mim explicar o porquê comer bom é tão importante.

A mangabinha levou Paulo para conhecer todos os legumes e vegetais da horta da escola! Pois eram eles que faziam as crianças que estudavam lá crescerem de forma saudável!

Paulo conheceu o repolho de gosto amanteigado, que faz bem para a barriguinha.

A cenoura de sabor vibrante mantém a pele bonita!

E o seu favorito foi o suculento tomate que mantém nossos ossos fortes!



A mangabinha também contou a Paulo que aqueles legumes eram cuidados todos os dias e que sempre uma mão carinhosa os colhia, escolhia os melhores e os limpavam.

E que, com o mesmo cuidado, os legumes e vegetais eram cortados e usados como ingredientes para que todas as crianças tivessem uma refeição deliciosa! E assim, crescerem fortes e aprenderem cada vez mais e melhor!

Como em um sonho... Paulo acordou!

E sua barriguinha logo roncou.

Ele lembrou de tudo o que lhe ensinou a mangabinha; sobre os vegetais e legumes que faziam parte da sua sopinha.

Paulo sentiu fome e não pensou duas vezes. Barriguinha vazia, ruma à cantina!

Quando ele chegou lá, a merendeira ficou feliz da vida e lhe serviu uma tigela cheinha!

Paulo sentiu o carinho da merendeira que cozinhou a sua sopa e de todos que cuidaram da hortinha. Ao comer, seu coração lembrou da mangabinha, que afinal estava certa:

Realização:

The Human Project

Parceria:

Natural one